

# Gesto del tuono

Vajroli Mudra

**Partenza:** il gesto può essere praticato in numerose posizioni; in fase di apprendimento è consigliata la posizione Seduta.

Si tratta di fare rientrare solo la zona sovrapubica, con un movimento molto leggero e mirato con direzione dietro e leggermente verso l'alto. Per alcuni è facile, per altri apparentemente impossibile ma con un poco di esercizio si riesce sempre.

Poggiamo un dito nell'aria sovrapubica, così da avere anche un riferimento dall'esterno. Con delicatezza e senza preoccuparci del respiro cerchiamo di fare rientrare l'area appena sopra il pube. Poi rilasciamo.

Se riusciamo a limitare il movimento alla zona sotto l'ombelico possiamo già essere soddisfatti, con il tempo riusciremo a centrare sempre meglio il movimento. Possiamo ripetere da 50 a 100 volte; il resto del corpo, compresi i glutei, dovrebbero rimanere estranei al movimento.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** permette di sviluppare consapevolezza di un riferimento molto importante tanto nella pratica delle posizioni che della respirazione.